

FAQ zu Coaching

Quelle: <http://www.coachingverband.it/de/>

1. Was ist Coaching?

Coaching ist eine hilfreiche Form der persönlichen Unterstützung durch einen Coach um die berufliche und private Zukunft zu planen, persönlich unangenehme Situationen zu verbessern und erstrebenswerte Ziele zu erreichen.

2. Wann ist Coaching sinnvoll?

Coaching ist sinnvoll, wenn es beruflich um Beförderung oder Stellenwechsel geht, wenn die Führungsqualität verbessert werden soll, in persönlichen und beruflichen Konflikt- und Krisensituationen, zur Motivationsverbesserung, als Begleitung bei Karrierefragen, als Unterstützung bei Unternehmensgründung und Unternehmensnachfolge; allgemein auch zur Verbesserung von Zeit- und Selbstmanagement, sozialer Kompetenz und zur Verbesserung des persönlichen Lebensmanagements.

3. Was sind typische Coaching-Themen?

Typische Coaching-Themen, sind berufliche und private Themen, die die Persönlichkeit aufgrund wiederholter Vorkommnisse als störend empfindet. Beispiele können sein:

- „Immer wieder passiert es mir, dass... - was kann ich dafür tun, dass ich zukünftig zu einem anderen Ergebnis komme?“
- „Ich hab Schwierigkeiten meine private und meine berufliche Rolle unter einen Hut zu bekommen. Wie kann ich meine Zeit besser einteilen?“
- „Mein Mitarbeiter reagiert stets positiv auf meine Anweisungen, doch das versprochene Ergebnis liefert er mir entweder gar nicht oder viel zu spät.“
- „In Meetings ziehe ich immer Kürzeren, weil ich viel zu lange brauche, um meine Ansicht zu verbalisieren.“
- „Ich möchte mich beruflich verändern, doch weiß ich momentan gar nicht genau wohin.“
- „Ich fühl in meiner derzeitigen Position ziemlich überfordert, wie kann ich für Entlastung sorgen?“

4. Was tut der Coach, um seinem Kunden zu helfen?

Der Coach hilft dem Kunden zuerst ein wünschenswertes Ziel zu formulieren, das anstelle des bisherigen (unerwünschten) Ergebnisses stehen soll.

Sobald das wünschenswerte Ziel formuliert ist, kann mit dem eigentlichen Coaching, d.h. mit der Planung der Zielerreichung begonnen werden. Es werden mögliche Hürden und Hindernisse bearbeitet, Chancen und Wahlmöglichkeiten entdeckt, mögliche Reaktionen des Umfelds berücksichtigt und integriert, Vorkehrungen getroffen und Ressourcen genutzt. Die gedankliche Vorwegnahme von verändertem oder zu veränderndem Verhalten hat sich als ungemein hilfreich erwiesen, um den Weg zum Ziel in der Realität zu beschreiten. Am Ende der Coaching-Sitzung werden die zu setzenden Maßnahmen besprochen und zeitlich definiert um in der nächsten Sitzung die Ergebnisse zu evaluieren und anschließend einen neuen Teil des Weges beschreiten.

5. Was ist die Voraussetzung für ein gutes Coaching?

Die Voraussetzung für ein gutes Coaching ist die Kompatibilität zwischen Coach und Kunden sowie feste Absicht des Kunden eine persönliche Veränderung herbeizuführen und an der Verwirklichung des eigenen Wunsches zu arbeiten.

6. Wie finde ich heraus, welcher Coach zu mir passt?

Nutzen und vergleichen Sie die Coachprofile der Mitglieder des Berufsverbands für Business- und Managementcoachs und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Gesprächstermin mit dem Coach ihrer Wahl. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Wunsch-Coach direkt zu kontaktieren.

7. Wozu ist Coaching nicht geeignet?

Coaching ist nicht dazu geeignet, andere Menschen zu verändern oder psychische bzw. physische Beschwerden zu heilen.

8. Für wen ist Coaching sinnvoll?

Business- und Managementcoaching richtet sich an Freiberufler, Selbständige, Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte. Auch Menschen im Berufstiege oder im Berufswiedereinstieg und Studierende können von Coaching profitieren. Darüber hinaus alle Mitarbeitenden in beruflich fordernden Situationen.

9. Wie lange dauert Coaching?

Eine Coaching-Sitzung dauert in der Regel 1 bis 3 Stunden. Je nach Thematik und persönlicher Zielsetzung bedarf es ein oder mehrerer Sitzungen um das gewünschte Thema zu bearbeiten. In der Regel sind 6 bis 8 Treffen sinnvoll. Längere Begleitung ist möglich.

10. Worin unterscheidet sich Coaching von anderen Formen der persönlichen Unterstützung?

Coaching unterscheidet sich von anderen Formen der persönlichen Unterstützung vor allem darin, dass es sich um ein rein zukunfts- und lösungsorientiertes Vorgehen handelt. Im Coaching geht es weniger um Ursachen-Forschung als vielmehr um die Suche nach Chancen- und Möglichkeiten die im Potenzial des Kunden liegen